TRAININGSEINHEIT DER WOOCHE

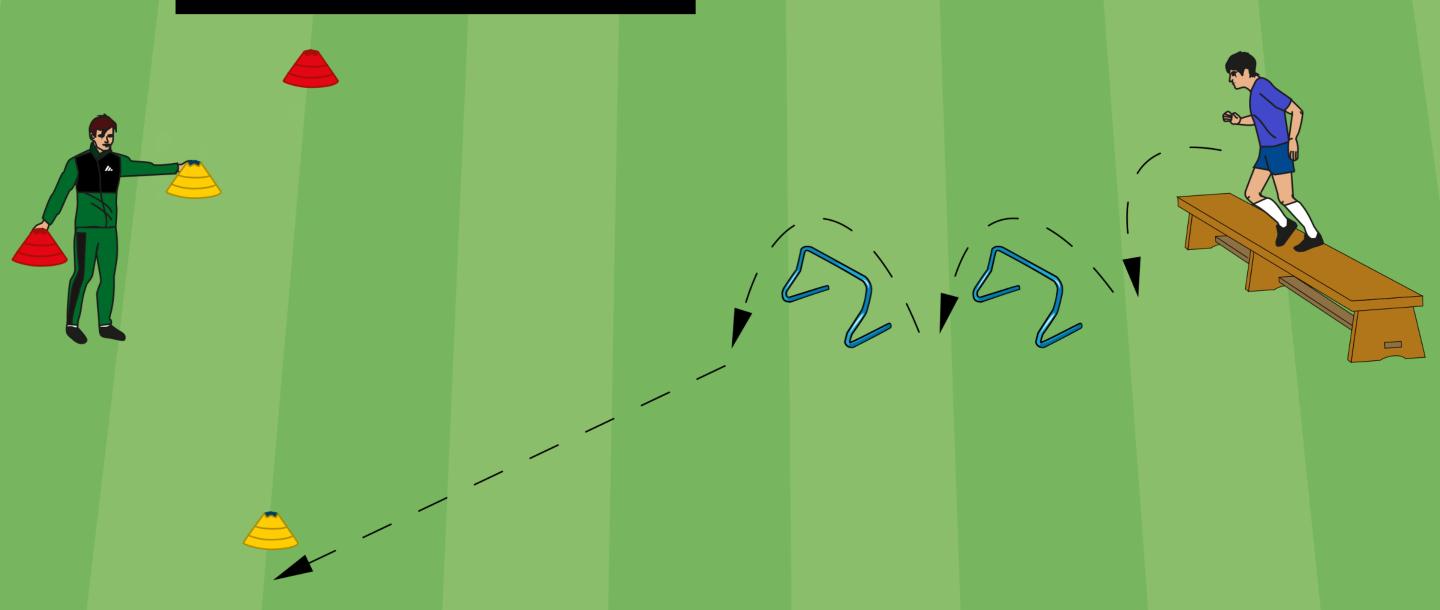
- FUSSBALL - VERBESSERUNG DER ANTRITTSSCHNELLIGKEIT

KW 35 2019

» ERWÄRMUNG

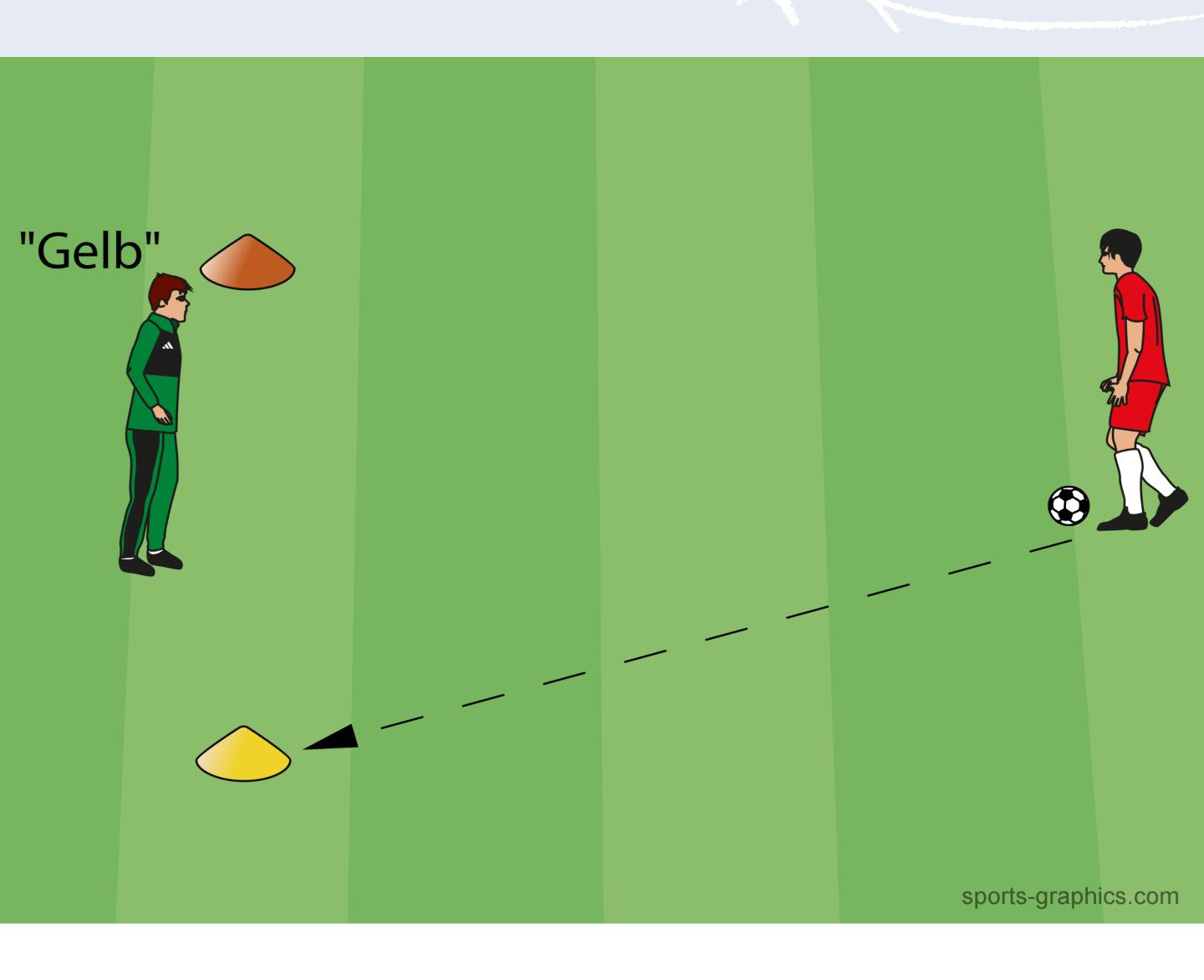
» HAUPTTEIL

» SCHLUSSTEIL



sports-graphics.com

ERWÄRMUNG



Übungsablauf

Der Spieler tippt denn Ball wechselseitig mit den Fußspitzen in Wechselsprüngen an. Auf Zuruf des Trainers (z.B. gelb) sprintet der Spieler zu der jeweiligen Mini-Pylone und tippt diese ab.

Anschließend geht er langsam zurück zu seiner Ausgangsposition. Der Sprint sollte immer mit maximaler Geschwindigkeit durchgeführt werden, da das Übungsziel sonst verfehlt wird.

Aus diesem Grund ist es wichtig, sich vollständig zwischen den Durchgängen zu erholen.







TRAININGSHILFEN

1 Fußball2 verschiedenfarbigeMini-Pylonen (gelb, rot)



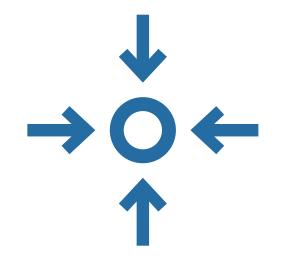
ORGANISATION

Der Spieler steht mit dem Fußball 7 bis 8 Meter von den Mini-Pylonen entfernt. Der Trainer steht zwischen den beiden Mini-Pylonen.



VARIATION

Der Spieler muss zur entgegengesetzten Farbe sprinten (z.B. "gelb" der Sprint erfolgt zu rot).

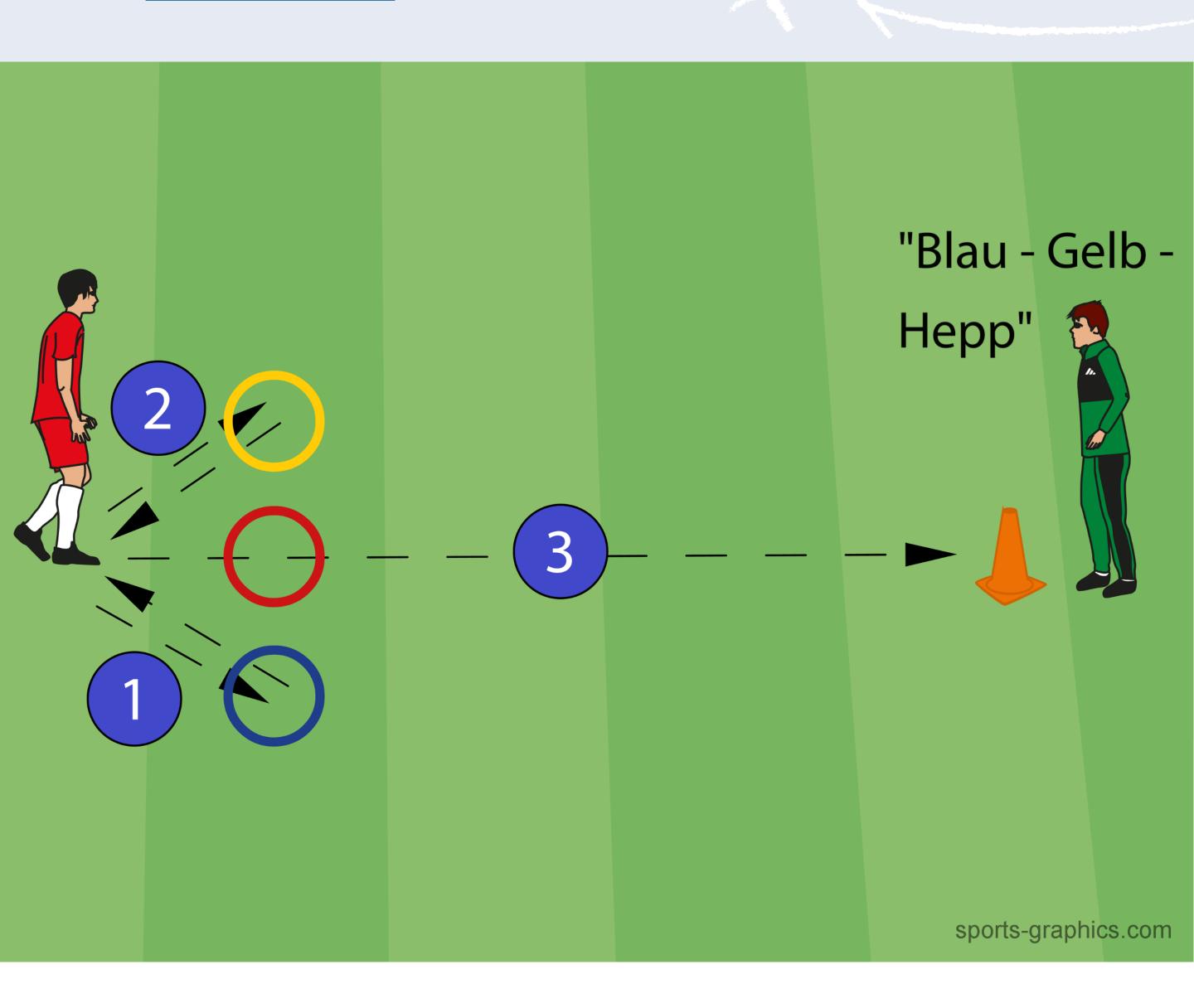


COACHING - TIPPS

Reaktion Schnelligkeit



HAUPTTEIL



Übungsablauf

Der Trainer ruft eine oder mehrere Farben. Der Spieler muss die jeweiligen Ringe mit einem Fuß berühren.

Anschließend erfolgt ein Sprint zu dem Trainer, mit welchem der Spieler abklatscht.

Nach der Übung sollte sich der Spieler vollständig regenerieren, sodass er den anschließenden Sprint mit maximaler Geschwindigkeit ausüben kann und somit der gewünschte Trainingserfolg eintritt.

VIDEO ANSCHAUEN







TRAININGSHILFEN

3 verschiedenfarbigeKoordinationsringe1 Kegel

ORGANISATION

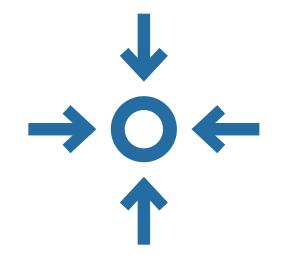


Die Koordinationsringe liegen nebeneinander und der Spieler steht dahinter. Der Trainer steht 5 Meter vom Spieler entfernt.

VARIATION



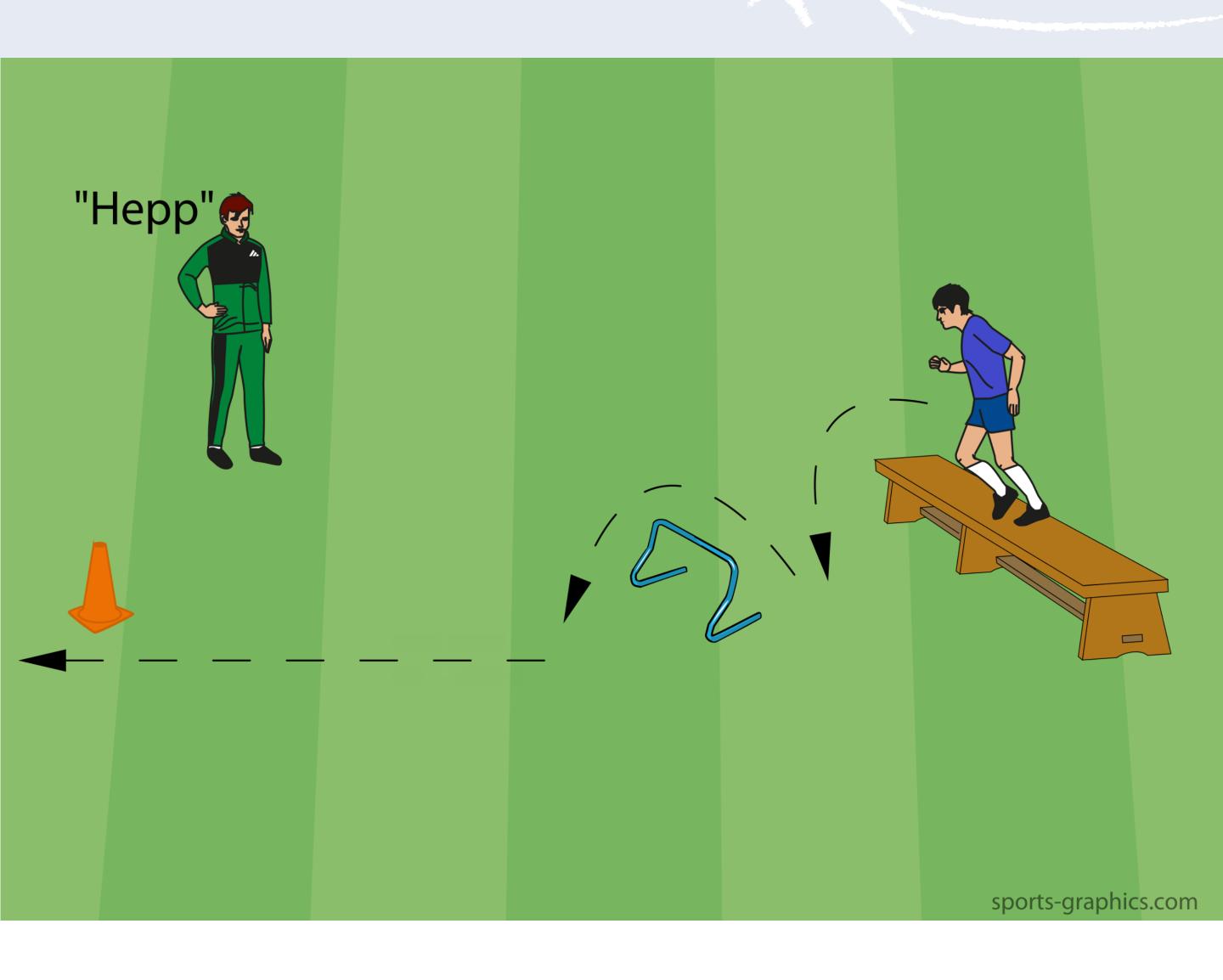
Der Trainer stellt
Rechenaufgaben und bei dem
Ergebnis kleiner als 10 muss der
Spieler den gelben Ring
antippen, bis 20 den roten und
über 20 den blauen Ring.



COACHING - TIPPS

Reaktion Schnelligkeit





Übungsablauf

Der Spieler springt von der Bank herunter. Anschließend drückt er sich intensiv vom Boden ab und springt über die T-PRO Returnhürde.

Hierbei soll nur ein kurzer Bodenkontakt erfolgen. Im Anschluss sprintet der Spieler zum Kegel und tippt diesen ab. Nach dem Sprung sollte der Spieler in der Schrittstellung landen, um einen flüssigen Übergang in den Sprint zu ermöglichen. Somit kann Zeit gespart werden.

Diese Übung wird 8-mal durchgeführt. Zwischen den Runden hat der Spieler eine Pause.

VIDEO ANSCHAUEN





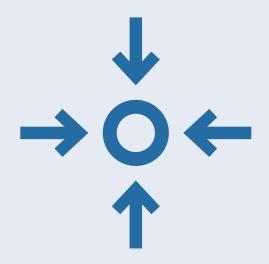
TRAININGSHILFEN

- 1 Bank
- 1 T-PRO Returnhürde
- 1 Kegel



ORGANISATION

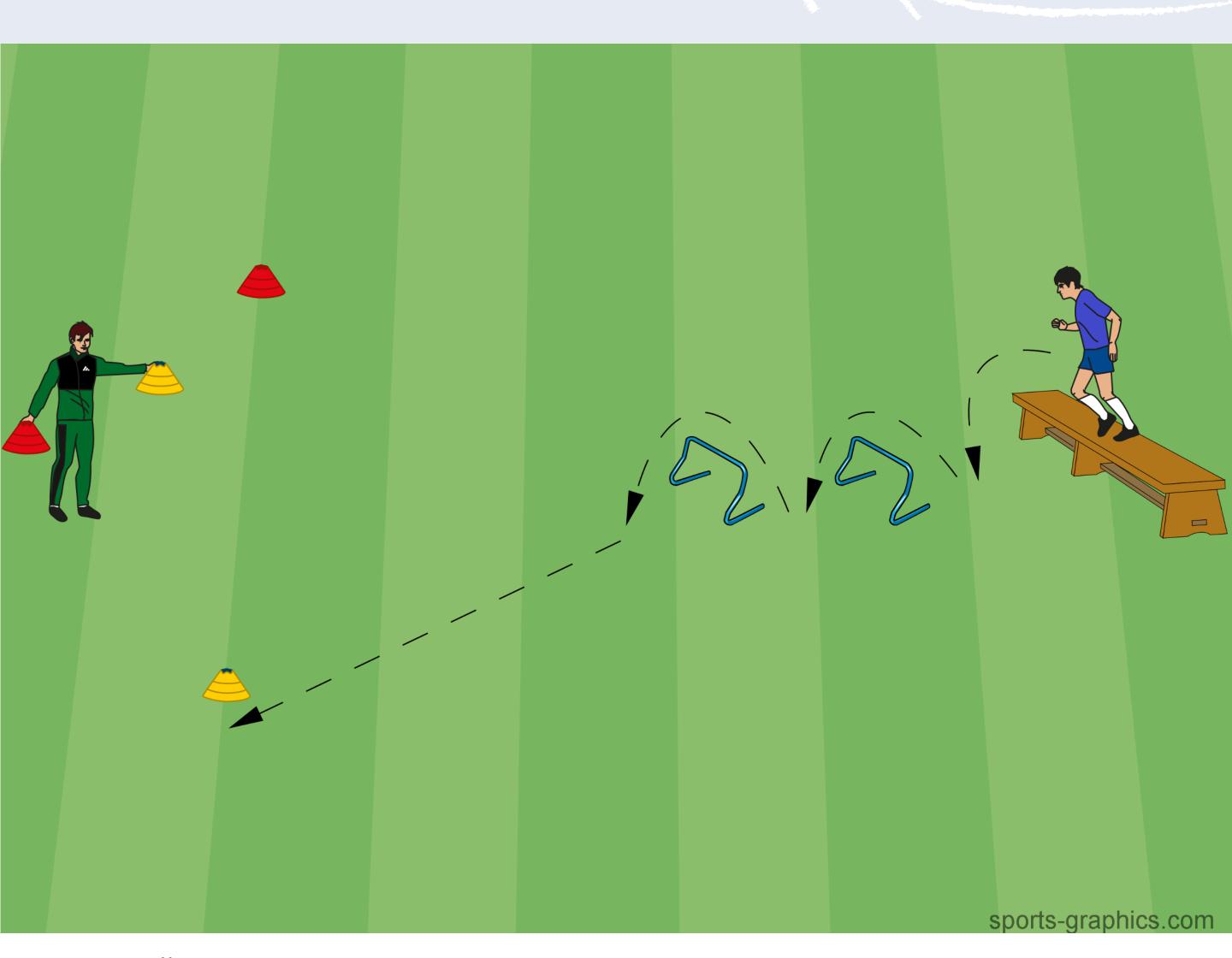
Der Spieler steht auf der Bank.
Die T-PRO Returnhürde steht 50
Zentimeter davor. 1 Kegel steht 5
Meter von der Bank entfernt.



COACHING - TIPPS

Sprungkraft Schnelligkeit

SCHLUSSTEIL - VARIATION



Übungsablauf

Der Spieler springt von der Bank herunter und anschließend mit einem kurzen und intensiven Bodenkontakt über 2 Returnhürden. Der Spieler sollte nach den Sprüngen bereits in Schrittstellung landen, um direkt in den Sprint übergehen zu können.

Im Anschluss muss der Spieler den Blick zum Trainer wenden. Dieserhebt eine der 2 verschiedenfarbige Markierungshütchen in die Höhe. Der Spieler muss auf das Signal des Trainers reagieren und zu der entsprechenden Farbe sprinten. Die Übung wird 8-mal durchgeführt.



ZUSÄTZLICHE TRAININGSHILFEN

- 4 Muldenhauben (jeweils 2 in einer Farbe)
- 1 Returnhürde zusätzlich